

Jadłospis dla uczniów



Tydzień: **19 lutego** - **23 lutego**

19.02.24

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Pulpeciki jaglane z cukinią w sosie pomidorowym</u>	120 g	cukinia, kasza jaglana, jajko, płatki owsiane, przyprawy, koncentrat pomidorowy, olej.
<u>Ziemniaki z koperkiem</u>	200 g	
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.
<u>Krem z marchewki z ryżem</u>	350 g	marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy, oliwa, mleczko kokosowe, ryż.
<u>Banan/kiwi</u>		

WTOREK 20.02.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Curry z indykiem i ananasem</u>	120 g	filet z indyka, ananas, curry, mleczko kokosowe, cebula czerwona, mąka, olej, przyprawy.
<u>Kasza bulgur</u>	200 g	
<u>Pomidory koktajlowe</u>	60 g	
<u>Kompot wiśniowy</u>	150 g	woda, wiśnia, miód.
<u>Kapuśniak ze słodkiej kapusty</u>	350 g	marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy, kapusta biała, koncentrat pomidorowy.
<u>Koktajl z płatkami owsianymi /Pomarańcza</u>	150 g	mleko owsine, płatki owsiane, maliny, jogurt naturalny, płatki migdałowe.

ŚRODA 21.02.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Burgery z kalafiora</u>	250 g	bułka z sezamem, kalfior, jajka, bułka tarta, kolendra świeża, sałata lodowa, pomidor, cebula czerwona, przyprawy.
<u>Kompot owocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.
<u>Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami</u>	350 g	marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy, szczaw, mleko, śmietana, jajka, ziemniaki.
<u>Wafle ryżowe z ziarnami</u>	40 g	

CZWARTEK 22.02.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Kotlet z piersi kurczaka w panierce sezamowej</u>	120 g	filet z kurczaka, jajka, sezam, bułka tarta,
<u>Ziemniaki</u>	200 g	
<u>Surówka colesław</u>	60 g	kapusta biała, marchew, cebula, oliwa, przyprawy.
<u>Sok jabłkowo-gruszkowy</u>	150 g	
<u>Krupnik z kaszy jęczmiennej</u>	350 g	marchew, pietruszka, mięso drobiowe, ziemniaki, kasza jęczmienna, seler, por, cebula, przyprawy,
<u>Winogrona/ Ananas</u>		

PIĄTEK 23.02.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Pierogi z serem i ziemniakami okraszone cebulką</u>	200 g	mąka pszenna, masło, ser biały, ziemniaki, cebula, przyprawy, oliwa.
<u>Ogórek kwaszony</u>	50 g	
<u>Kompot wiśniowy</u>	150 g	woda, wiśnia, miód.
<u>Barszcz czerwony</u>	350 g	marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy, burak czerwony, ziemniaki, śmietana, przyprawy.
<u>Mandarynka /ciastka zbożowe</u>		